

## SUMMARY

# PERBEDAAN PENINGKATAN KEMAMPUAN VERTICAL JUMP SETELAH PEMBERIAN LATIHAN PLYOMETRIC JUMP TO BOX DIBANDING DENGAN PENAMBAHAN PASSIVE STRETCHING

Created by EKA OKTAFIANTI

**Subject** : fisioterapi, jump vertical, passive stretching

**Subject Alt** : physiotherapy, jump vertical, passive stretching

**Keyword** : latihan plyometric dan passive stretching mampu meningkatkan vertical jump.

### Description :

Untuk mengetahui pengaruh latihan plyometric jump to box dibanding dengan penambahan passive stretching terhadap peningkatan tinggi lompatan (vertical jump). Metode : Jenis penelitian ini adalah Quasi Eksperimental, dengan Pre and Post Test With Control Group Design. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling. Jumlah sampel 30 orang yang terdiri dari 15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok control selama 6 minggu. Pengukuran Vertical Jump dengan menggunakan Sargent Jump Test. Hasil : Berdasarkan uji hipotesis pada perlakuan I rerata sebelum adalah  $224.67 \pm 10.033$ , rerata sesudah adalah  $262.60 \pm 15.693$  dengan paired sampel t-test didapatkan nilai  $p=0,001$  yang berarti latihan plyometric jump to box dapat meningkatkan vertical jump. Pada perlakuan II rerata sebelum adalah  $223.80 \pm 8.662$ , rerata sesudah adalah  $274.73 \pm 11.436$  dengan Wilcoxon Sign Rank Test didapatkan nilai  $p=0,001$  yang berarti latihan plyometric jump to box dengan passive stretching dapat meningkatkan vertical jump. Uji hipotesis III rerata selisih perlakuan I adalah  $37.93 \pm 11.342$ , rerata selisih perlakuan II adalah  $50.93 \pm 11.317$  dengan Mann Whitney U Test menunjukkan nilai 0,042 yang berarti ada perbedaan peningkatan vertical jump. Artinya ada pengaruh pemberian latihan plyometric jump to box dibanding dengan penambahan passive stretching terhadap peningkatan vertical jump. Kesimpulan: Latihan plyometric jump to box efektif terhadap peningkatan vertical jump. Namun latihan plyometric jump to box dibanding dengan penambahan passive stretching lebih baik terhadap peningkatan vertical jump.

**Contributor** : Idrus Jusat, Ph.D

**Date Create** : 17/02/2017

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-201466166

**Collection** : 201466166

**Call Number** : 66-2016-S063

**Source** : Undergraduate Theses of physiotherapy

**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi

**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : @Perpustakaan Universitas Esa Unggul

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor